



Le lait maternel est meilleur que le lait maternisé

- L'allaitement aide les mères à créer des liens avec leurs bébés.
- Le lait maternel contient des anticorps qui protègent les nouveaux-nés contre les infections.
- Il procure aux bébés des nutriments qui les aident à grandir, et il est gratuit !

Suivez ces conseils pour vous aider à démarrer...

Durant votre grossesse :

- Suivez des cours sur l'accouchement et l'allaitement.
- Discutez avec des femmes qui ont allaité.
- Prévoyez de vous faire aider pour les tâches ménagères.



À l'hôpital, après l'accouchement :

- Allaitiez votre bébé dès que possible, et fréquemment.
- Si vous avez des problèmes au début, persévérez !
- Plus vous allaiterez, plus cela sera facile.
- Tenez votre bébé près de votre visage (les bébés adorent regarder les visages).
- Demandez à parler à une conseillère en allaitement avant de quitter l'hôpital. Elle sera ravie de vous aider !

Pour plus de conseils, consultez le site :

www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html

À la maison :

- Installez votre bébé à proximité, pour que vous puissiez l'entendre lorsqu'il aura faim.
- Apprenez à allaiter debout, pour pouvoir vous déplacer en même temps.
- Attendez deux semaines avant de nourrir votre bébé au biberon avec votre lait.



Faites cuire la viande en toute sécurité pour Pâques, la Pâque juive et les autres célébrations de printemps

Le printemps peut être la saison des repas de fête, mais la viande mal cuite peut provoquer des intoxications alimentaires.

Cette année, faites cuire votre jambon, dinde, agneau ou autres viandes en toute sécurité !

Utilisez un **thermomètre à viande**, et assurez-vous de faire cuire les viandes ci-dessous jusqu'à ce qu'elles atteignent la bonne température à l'intérieur :

- **Viande hachée et mélanges de viande : 75°C**
- **Viande fraîche de bœuf, de veau et d'agneau : 65°C**
- **Volaille : 75°C**
- **Porc et jambon crus : 70°C**



Restez informé grâce au Bulletin Santé

Le Bulletin Santé est disponible en plusieurs langues à l'adresse suivante :

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Pour plus d'informations au sujet du Bulletin Santé, contactez Marialisa Ramirez au 215-685-6861 ou écrivez à HealthBulletin@phila.gov.

Le printemps est le moment idéal pour cesser de fumer !

Quelques bonnes raisons d'arrêter :

- Fumer peut provoquer des problèmes respiratoires et aggraver l'asthme et la pneumonie.
- Fumer peut aussi entraîner des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.
- Fumer peut provoquer le cancer du poumon, de l'œsophage, du larynx, de la bouche, de la gorge, du rein, de la vessie, du pancréas, de l'estomac et du col de l'utérus.

Ces produits chimiques se trouvent dans les cigarettes et la fumée de cigarette :

- **Butane** (utilisé dans le liquide pour briquets)
- **Cadmium** (utilisé dans les piles)
- **Acide stéarique** (utilisé dans la cire de bougie)
- **Hexaméthylènetétramine** (utilisée dans le liquide pour briquets)
- **Toluène** (utilisé dans les diluants)
- **Nicotine** (utilisée dans les insecticides)



- **Ammoniaque** (utilisée dans les détergents)
- **Méthanol** (utilisé dans le carburant pour fusée)
- **Monoxyde de carbone**
- **Arsenic** (un poison)
- **Méthane** (se trouve dans le gaz d'égout)
- **Acide acétique** (se trouve dans le vinaigre)

IL Y A DE L'ESPOIR. Si vous souhaitez cesser de fumer, essayez ce qui suit :

- **Fixez une date pour arrêter de fumer.** Choisissez une date et respectez-la.
- **Diminuez votre consommation.** Réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez avant la date que vous avez fixée pour arrêter complètement.
- **Lisez.** Obtenez des informations qui vous donneront de l'espoir et des conseils pendant la période où vous essayez d'arrêter de fumer.
- **Mesurez vos progrès.** Trouvez un outil qui pourra vous indiquer vos progrès sur la voie de l'abandon de la cigarette. Consultez le site www.determinedtoquit.com.
- **Utilisez un système d'entraide.** Trouvez un(e) ami(e) qui essaie d'arrêter de fumer.
- **Faites appel au soutien d'un groupe.** Rencontrez d'autres personnes qui essaient d'arrêter de fumer, et soutenez-les dans leurs efforts. Trouvez un cours gratuit dans votre quartier sur le site www.smokefreephilly.com ou appelez 215-683-LIVE.
- **Parlez à un conseiller ou à une conseillère spécialisé(e) dans l'abandon de la cigarette.** Obtenez de l'aide pour arrêter de fumer au moment qui vous convient en appelant le service gratuit de conseil téléphonique au 1-800-QUIT-NOW.
- **Obtenez de l'aide pour arrêter de fumer.** Pensez à recourir aux timbres ou au chewing-gum à la nicotine vendus sans ordonnance pour vous aider à surmonter les envies. Discutez avec votre médecin des médicaments qui peuvent vous aider à surmonter les envies.
- **Prenez de l'exercice.** L'exercice physique peut vous détendre et vous aider à détourner votre attention du tabac.



Certains avantages de l'abandon de la cigarette :

- Diminution du risque de cancer et de maladie cardiaque
- Les activités quotidiennes ne vous mettent plus hors d'haleine (monter l'escalier, etc.)
- Vous avez meilleure haleine
- Vos vêtements et vos cheveux n'ont plus d'odeur désagréable
- Vos doigts et vos ongles ne sont plus jaunis
- Votre odorat revient à la normale
- Les aliments ont meilleur goût

Vous avez deux fois plus de chances de vous arrêter de fumer pour de bon si vous vous faites aider. Pour vous faire aider pour arrêter de fumer, appelez le service gratuit de conseil téléphonique au 1-800-QUIT-NOW

Demandez à votre médecin si vous devriez prendre des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer.

- Les centres médicaux de ville proposent à leurs patients des programmes de renoncement à la cigarette. Certains médicaments sont fournis gratuitement. Consultez le site www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ pour trouver un centre médical près de chez vous.
- Pour en savoir plus sur les outils et les ressources disponibles pour vous aider à cesser de fumer, consultez le site www.smokefreephilly.org.